

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA
3. FECHA:	2021-03-03	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollo habilidades y destrezas en torno a la práctica deportiva, reconociendo e implemtando las acciones motrices que se necesitan en las diferentes actividades			
COGNITIVA : Exploro las características físicas y mentales de cada práctica, en una relación dada desde el juego y la creación y aceptación de reglas.			
PSICOSOCIAL : Implementar una actitud deportiva en construcción de elementos sociales que se resalten en el respeto, la cooperación, colaboración y consideración del otro			
LUDICA : Vivencio con responsabilidad y compromiso las actividades dirigidas al desarrollo físico ,destrezas motrices y las especificas del futbol sala.			
TEMA : DESARROLLO LAS CUALIDADES BÁSICAS O CONDICIONALES			
SUBTEMAS : Fuerza: Descubro el limite ante el desarrollo máximo de la capacidad.			
IMPLEMENTACION : 1 palo de escoba. 4 rollos de papel higiénico. 6 pares de medias y/o elementos de casa. 1 bolsa o caja.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Con tu familia, selecciona y organiza el espacio de tu casa, en el que puedas desarrollar las actividades de forma segura. Movilidad articular: Flexión – extensión de tobillos Flexión – extensión de rodillas Giros de cintura derecha – izquierda Círculos amplios de brazos adelante – atrás Flexión – extensión de cuello TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Con la ayuda de algún integrante de tu familia, quien mueve un palo de escoba de un lado a lado, debes saltar 10 veces. Te desplazas en posición de 4 apoyos sobre línea de medias, al finalizar recoges un rollo de papel higiénico y regresas desplazándote en slalom. Al terminar deja el papel dentro de una caja o bolsa. 3. Te ubicas acostado boca arriba – Los rollos de papel higiénico se ubican en la base de tus pies y la caja o bolsa, arriba de tu cabeza) Agarra el rollo de papel higiénico con sus dos pies y lo llevas por encima de tu cuerpo sosteniéndolo, levantando tus piernas y tronco y llevándolo hasta tu cabeza y arrojándolo en la caja o bolsa ubicada allí. Realiza 3 series de todos los ejercicios. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Usando un rollo de papel higiénico. Lo vas a poner sobre tu cabeza y vas a intentar sentarte y ponerte de nuevo de pie, sin que el rollo de papel caiga y sin usar tus manos para mantenerlo sobre la cabeza. Si el rollo de papel cae, debes iniciar desde cero. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejercicios de estiramiento: Sentado(a) juntas las plantas de pies y empujas con los codos tus piernas hacia abajo. Pierna estirada y la otra flexionada – Agarras con las dos manos el pie de tu pierna estirada – con derecha e izquierda. Mano en la cintura y llevas la mano contraria bien arriba y estiras el tronco de forma lateral. Brazo estirado al frente y empujas con tu mano libre hacía ti. Ayudando con las yemas de los dedos, empujas a la derecha e izquierda tu cabeza. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012365347	JULIANA ANDREA PEREIRA			Asistio
1188713319	BREEDINSON STIVEN VILLABON			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria